# EFT als Hilfe in toxischen Beziehungen

Klopf-Sessions zum Stressabbau und

für mehr emotionale Stabilität

*Eine EFT-Anleitung von Heike Richter.*

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# 🌟 „EFT als Hilfe in toxischen Beziehungen“

*- Deine persönliche EFT-Klopfanleitung -*

**Hinweis**
***Diese Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung. Du klopfst auf eigene Verantwortung.***
***EFT ersetzt keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung***
***und ist kein Ersatz für Diagnose oder Therapie. Bitte Medikamente/Behandlungen nicht verändern oder absetzen.***
***Bei diagnostizierten Traumata, starker Belastung oder ernsthaften körperlichen oder seelischen Problemen***
***nutze EFT in professioneller Begleitung und hole dir Unterstützung.***

## 🌿 Vorwort

Wenn du dieses Skript liest, befindest du dich wahrscheinlich in einer sehr schwierigen Situation. Vielleicht steckst du noch in einer toxischen Beziehung, vielleicht bist du gerade im Prozess des Gehens, oder du bist bereits draußen – aber fühlst dich trotzdem unsicher, allein oder voller Zweifel.

Ich möchte dir sagen: **Ich verstehe, wie du dich fühlst.**
Es ist unglaublich schwer, diesen Weg zu gehen, besonders wenn man das Gefühl hat, ganz allein zu sein. Oft versteht das direkte Umfeld nicht, wie tief die Verletzungen gehen, und man glaubt irgendwann, niemanden mehr wirklich an seiner Seite zu haben.

Genau an diesem Punkt kann dir EFT (Emotional Freedom Techniques) helfen. EFT ersetzt keine Psychotherapie, aber es ist eine sanfte Methode, mit der du dich **selbst unterstützen** kannst – jederzeit und ohne Hilfe von außen.

Mit den Klopfrunden in diesem Skript kannst du:

- deine Gefühle achtsam wahrnehmen,
- einen Moment Ruhe und Stabilität finden,
- Selbstvertrauen zurückgewinnen,
- die Zweifel ein Stück beiseitelegen,
- und vor allem: wieder Hoffnung schöpfen.

Vielleicht siehst du den Weg zurück in ein freies, normales Leben jetzt noch nicht klar. Aber er existiert – und jedes Mal, wenn du klopfst, gehst du einen kleinen Schritt darauf zu.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🌿 „Was macht eine toxische Partnerschaft aus?“

Eine toxische Partnerschaft ist eine Beziehung, die dir langfristig nicht guttut. Sie kann sich ganz unterschiedlich anfühlen: Manche fühlen sich klein oder unsicher, andere zweifeln an sich, und wieder andere erleben es ganz anders.

Typisch sind jedoch bestimmte Muster wie:

- Manipulation („Du bildest dir das nur ein“),
- Schuldumkehr („Du bist an allem schuld“),
- emotionale Abwertungen („Du bist zu empfindlich“),
- oder ein ständiger Wechsel zwischen Nähe und Zurückweisung.

Solche Dynamiken sind schwer zu erkennen, weil sie oft subtil und verwirrend sind – und weil sie Betroffene immer wieder ins Zweifeln bringen.

## 🌿 Bin ich in einer toxischen Beziehung?

Um dir mehr Klarheit zu ermöglichen, habe ich den Vortrag **„Was macht eine toxische Partnerschaft aus?“** aufgenommen.

Darin erkläre ich typische Dynamiken und zeige mithilfe des **Online-Systembretts** anschaulich, wie man sich selbst oder gemeinsam mit einem Coach bewusst machen kann, wo man in seiner Beziehung tatsächlich steht.

Das Online-Systembrett liefert keine endgültige Antwort, aber es ist ein hilfreiches Werkzeug, um die eigene Situation klarer zu sehen – und das kann ein wichtiger Schritt sein, um Entscheidungen zu treffen oder den eigenen Weg besser zu verstehen.

👉 Hier kannst du dir den Vortrag auf YouTube ansehen:

SCAN ME

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# Triggerwarnung !

## 🌿 Hinweis zur Traumasensibilität

Dieses Skript behandelt Themen wie toxische Beziehungen,

emotionale Verletzungen, Manipulation und Einsamkeit.

Diese Inhalte können belastend sein, besonders wenn du selbst betroffen bist oder warst.

Bitte achte gut auf dich:

- Klopfe nur so weit, wie es sich für dich gut anfühlt.
- Pausiere jederzeit, wenn es dir zu viel wird.
- Nimm dir danach Zeit für dich – vielleicht mit einer Tasse Tee, einem Spaziergang oder etwas, das dir guttut.
- Dieses Skript ersetzt keine Psychotherapie oder rechtliche Unterstützung. Bitte suche dir professionelle Hilfe, wenn du merkst, dass du allein nicht weiterkommst.

EFT ist ein Werkzeug zur **Selbsthilfe** – du bestimmst, wann, wie lange und wie intensiv du es nutzen möchtest.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# 🌿 Die Technik: einfach erklärt

### Was ist EFT?

Emotional Freedom Techniques (EFT), auch „Klopfakupressur“ genannt, ist eine einfache Methode, bei der bestimmte Akupunkturpunkte sanft beklopft werden. Dabei werden belastende Gedanken oder Gefühle bewusst ausgesprochen. So können Stress und innere Anspannung gelöst und mehr Ruhe und Gelassenheit erlebt werden.

---

## Die Klopfpunkte:

1. Handkante
2. Augenbraue
3. Seite am Auge
4. Unter dem Auge
5. Unter der Nase
6. Kinnpunkt
7. Schlüsselbeinpunkt
8. Unter dem Arm
9. Kopfpunkt

👉 **Klopfpunkte-Video ansehen**
Damit Du die Punkte leichter finden, kannst Du Dir auch das Video ansehen.
Scanne einfach den QR-Code:

---

## Anleitung:

Geh in jeder Runde alle Punkte in der angegebenen Reihenfolge durch.
Sprich an jedem Punkt den dazugehörigen Satz.
Atme ruhig weiter. Wiederhole die Runden zwei- bis dreimal.

---

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Verwirrung meiner Wahrnehmung / Gaslighting“***

### 🔹 Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn meine Wahrnehmung verdreht wurde und ich mich so unsicher fühle, akzeptiere ich mich voll und ganz mit diesen Gefühlen.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich fühle mich manipuliert und verwirrt.“
- Außenseite Auge: „Es ist schwer, klar zu erkennen, was wahr ist.“
- Unter dem Auge: „Manchmal glaube ich, dass mit mir etwas nicht stimmt.“
- Unter der Nase: „Ich beginne, mich selbst zu hinterfragen.“
- Kinnpunkt: „Dieses Spiel mit meiner Wahrnehmung verletzt mich.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich spüre die Unsicherheit tief in mir.“
- Unter dem Arm: „Es ist, als ob meine Realität nicht zählen würde.“
- Scheitelpunkt: „Ich erkenne diese Verwirrung und nehme sie wahr.“

### 🔹 Runde 2 – Loslassen beginnt

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich noch voller Zweifel bin, entscheide ich mich, Stück für Stück meine Klarheit zurückzuholen.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht ist meine Wahrnehmung vollkommen gültig.“
- Außenseite Auge: „Ich darf mir selbst wieder zuhören.“
- Unter dem Auge: „Ich beginne, meiner inneren Stimme zu vertrauen.“
- Unter der Nase: „Ich darf mir erlauben, klarer zu sehen.“
- Kinnpunkt: „Ich lasse die Zweifel mehr und mehr los.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich hole mir meine eigene Wahrheit zurück.“
- Unter dem Arm: „Ich darf spüren, was für mich stimmig ist.“
- Scheitelpunkt: „Die Verwirrung weicht langsam Klarheit.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn andere meine Wahrnehmung kleinreden wollten, entscheide ich mich jetzt, mir selbst zu glauben.“
- Augenbrauenpunkt: „Meine Wahrheit gehört mir.“
- Außenseite Auge: „Ich darf klar erkennen, was für mich richtig ist.“
- Unter dem Auge: „Ich vertraue meiner Wahrnehmung mehr und mehr.“
- Unter der Nase: „Ich stehe zu meiner inneren Stimme.“
- Kinnpunkt: „Ich lasse mir meine Realität nicht nehmen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich bin klar, stark und verbunden mit mir.“
- Unter dem Arm: „Ich schütze meine Wahrheit vor Manipulation.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Klarheit, Selbstvertrauen und innere Stärke.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Niemand nimmt mich ernst in dem, was mir passiert“***

### Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich so allein fühle mit dem, was passiert ist, erkenne ich an, dass mein Schmerz echt ist.“
- Augenbrauenpunkt: „Es tut weh, dass niemand mir wirklich glaubt.“
- Außenseite Auge: „Ich fühle mich nicht gesehen in meinem Leid.“
- Unter dem Auge: „Es macht mich traurig und ohnmächtig.“
- Unter der Nase: „Dieses Gefühl von Unglauben verstärkt meinen Schmerz.“
- Kinnpunkt: „Es ist schwer, so allein damit zu sein.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich zweifle manchmal an mir selbst, weil andere mich nicht ernst nehmen.“
- Unter dem Arm: „Ich spüre die Verletzung so tief in mir.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme diesen Schmerz und diese Traurigkeit bewusst wahr.“

### Runde 2 – Sanft lösen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn sie mich nicht ernst nehmen, erlaube ich mir, meine eigene Wahrheit zu spüren.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich weiß, was ich erlebt habe.“
- Außenseite Auge: „Ich darf mir selbst glauben.“
- Unter dem Auge: „Meine Gefühle sind gültig – einfach, weil ich sie spüre.“
- Unter der Nase: „Ich beginne, innerlich ein wenig Halt zu finden.“
- Kinnpunkt: „Es ist nicht meine Schuld, dass sie es nicht verstehen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich darf den Zweifel an mir sanft loslassen.“
- Unter dem Arm: „Ich würdige meine Erfahrung, auch wenn andere es nicht tun.“
- Scheitelpunkt: „Ich öffne mich für ein kleines Stück Entlastung.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Hoffnung

- Handkantenpunkt: „Auch wenn andere mich nicht sehen, entscheide ich mich jetzt, meiner inneren Stimme mehr zu vertrauen.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich weiß, dass meine Wahrnehmung zählt.“
- Außenseite Auge: „Meine Wahrheit ist wichtig.“
- Unter dem Auge: „Ich beginne, für mich selbst einzustehen.“
- Unter der Nase: „Ich darf meine eigene Realität ernst nehmen.“
- Kinnpunkt: „Ich stärke meinen inneren Halt – Schritt für Schritt.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Es gibt Menschen, die mich irgendwann verstehen können.“
- Unter dem Arm: „Ich bin nicht falsch, weil sie es nicht sehen.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Würde, Selbstvertrauen und Hoffnung.“

💜 **Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Ich fühle mich so hilflos in dieser Beziehung.“***

- **Runde 1 – Annehmen, was da ist**
  - Handkante: „Auch wenn ich mich gerade so hilflos fühle, akzeptiere ich mich mit diesem Gefühl und bin offen für Mitgefühl mit mir selbst.“
  - Augenbrauenpunkt: „Ich fühle mich so hilflos in dieser Beziehung.“
  - Außenseite Auge: „Ich weiß gerade nicht, wie ich mich schützen kann.“
  - Unter dem Auge: „Dieses Gefühl macht mich klein und schwach.“
  - Unter der Nase: „Ich fühle mich gefangen in dieser Situation.“
  - Kinnpunkt: „Es ist schwer, das auszuhalten.“
  - Schlüsselbeinpunkt: „Dieses Gefühl von Ohnmacht sitzt tief in mir.“
  - Unter dem Arm: „Es nimmt mir fast die Luft zum Atmen.“
  - Scheitelpunkt: „Ich nehme dieses Gefühl jetzt wahr und benenne es.“

- **Runde 2 – Loslassen beginnt**
  - Handkantenpunkt: „Auch wenn mich die Hilflosigkeit immer wieder überrollt, erlaube ich mir, dass sich innerlich etwas lösen darf.“
  - Augenbrauenpunkt: „Vielleicht darf dieses Gefühl langsam etwas nachlassen.“
  - Außenseite Auge: „Ich gebe mir die Erlaubnis, wieder ein Stück freier zu atmen.“
  - Unter dem Auge: „Ich bin bereit, einen kleinen Funken Stärke zu spüren.“
  - Unter der Nase: „Es ist möglich, dass ich nicht völlig ausgeliefert bin.“
  - Kinnpunkt: „Vielleicht gibt es mehr Wege, als ich gerade sehe.“
  - Schlüsselbeinpunkt: „Ich öffne mich für die Idee von innerer Kraft.“
  - Unter dem Arm: „Ich muss es nicht sofort lösen – kleine Schritte reichen.“
  - Scheitelpunkt: „Ich beginne, die Last der Hilflosigkeit loszulassen.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

### 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich dieses Gefühl der Hilflosigkeit so gut kenne, entscheide ich mich jetzt, mehr Halt und Vertrauen in mir zu spüren.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich darf Halt in mir selbst finden.“
- Außenseite Auge: „Ich habe schon mehr ausgehalten, als ich dachte.“
- Unter dem Auge: „Ich bin stärker, als diese Hilflosigkeit mir glauben lässt.“
- Unter der Nase: „Ich verdiene Sicherheit und Respekt.“
- Kinnpunkt: „Ich erlaube mir, meinen eigenen Wert zu spüren.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich wähle Schritt für Schritt neue Stärke.“
- Unter dem Arm: „Ich darf lernen, mir zu vertrauen.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für inneren Halt und Ruhe.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Ich traue mich nicht zu gehen.“***

### 🔹 Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich nicht traue zu gehen und das Gefühl mich blockiert, akzeptiere ich mich so, wie ich jetzt bin.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich spüre diese Blockade in mir.“
- Außenseite Auge: „Etwas hält mich zurück, obwohl ich gehen möchte.“
- Unter dem Auge: „Ich habe Angst, den Schritt wirklich zu wagen.“
- Unter der Nase: „Diese Angst fühlt sich so groß an.“
- Kinnpunkt: „Es ist schwer, mich aus dieser Bindung zu lösen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich fühle mich wie festgehalten.“
- Unter dem Arm: „Ich weiß nicht, ob ich es schaffe, zu gehen.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme meine Angst und meine Unsicherheit bewusst an.“

### 🔹 Runde 2 – Loslassen beginnt

- Handkantenpunkt: „Auch wenn die Angst noch da ist, erlaube ich mir, innerlich einen kleinen Schritt Richtung Freiheit zu machen.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht ist es möglich, etwas Mut zu spüren.“
- Außenseite Auge: „Ich darf meine Angst ein Stück leichter werden lassen.“
- Unter dem Auge: „Es ist in Ordnung, wenn ich langsam vorangehe.“
- Unter der Nase: „Ich öffne mich für die Idee, dass Veränderung möglich ist.“
- Kinnpunkt: „Ich beginne, Vertrauen in mich aufzubauen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich lasse die Vorstellung zu, dass ich gehen kann.“
- Unter dem Arm: „Ich darf die Angst Stück für Stück loslassen.“
- Scheitelpunkt: „Ich lade Mut und Vertrauen in meinen Körper ein.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich noch nicht ganz traue, entscheide ich mich jetzt für Mut und Stärke auf meinem Weg.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich habe die Kraft, meinen Weg zu gehen.“
- Außenseite Auge: „Ich darf mir selbst vertrauen.“
- Unter dem Auge: „Ich verdiene Sicherheit, Freiheit und Frieden.“
- Unter der Nase: „Ich bin mutiger, als ich es bisher geglaubt habe.“
- Kinnpunkt: „Ich darf den nächsten Schritt wagen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich wähle Stärke und Selbstvertrauen.“
- Unter dem Arm: „Ich bin fähig, meine Entscheidung zu treffen.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Freiheit, Mut und Vertrauen in meinen Weg.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Ich möchte gehen, aber ich habe nicht den Mut oder sehe keine Möglichkeit“ (Variante: sanfte Hoffnung)***

### 🔹 Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich gerade keinen Weg sehe und so wenig Mut spüre, erkenne ich meinen Schmerz und meinen Wunsch nach Veränderung an.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich fühle mich blockiert und voller Zweifel.“
- Außenseite Auge: „Es ist schwer, ohne Mut an meinen Wunsch zu denken.“
- Unter dem Auge: „Ich weiß nicht, wie ich es schaffen könnte.“
- Unter der Nase: „Gerade fühlt es sich unmöglich an.“
- Kinnpunkt: „Ich spüre die Schwere dieser Situation.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich sehe keinen Ausweg – noch nicht.“
- Unter dem Arm: „Ich fühle mich ohne Kraft, den Schritt zu machen.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme diese Ohnmacht und meinen Wunsch behutsam wahr.“

### 🔹 Runde 2 – Hoffnung einladen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich ohne Mut fühle, öffne ich mich für die Idee, dass Hoffnung mir helfen kann.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht ist Hoffnung ein kleines Licht im Dunkeln.“
- Außenseite Auge: „Es könnte sein, dass ich nicht alles sofort wissen muss.“
- Unter dem Auge: „Hoffnung darf leise beginnen – ganz sanft.“
- Unter der Nase: „Ich erlaube mir, diesen kleinen Funken wahrzunehmen.“
- Kinnpunkt: „Vielleicht zeigt Hoffnung mir neue Möglichkeiten.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Es reicht, wenn ein Funke Hoffnung in mir bleibt.“
- Unter dem Arm: „Ich muss nicht alles sofort lösen – Hoffnung begleitet mich.“
- Scheitelpunkt: „Ich lade Hoffnung ein, Schritt für Schritt stärker zu werden.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Hoffnung tragen lassen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich noch nicht weiß, wie es gehen kann, entscheide ich mich, Hoffnung in meinem Herzen zu nähren.“
- Augenbrauenpunkt: „Hoffnung gibt mir inneren Halt.“
- Außenseite Auge: „Hoffnung erinnert mich daran, dass Veränderung möglich ist.“
- Unter dem Auge: „Hoffnung schenkt mir mehr Atem und Raum.“
- Unter der Nase: „Ich darf vertrauen, dass ein Weg sichtbar wird.“
- Kinnpunkt: „Hoffnung lässt mich spüren, dass ich nicht allein bin.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Mit Hoffnung fühle ich mehr Kraft in mir.“
- Unter dem Arm: „Hoffnung macht es leichter, an meinen Weg zu glauben.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich, Hoffnung als meinen Begleiter mitzunehmen.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***Einsamkeit und Zweifel nach einer toxischen Beziehung***

### Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich manchmal so verlassen und allein fühle, erlaube ich mir, dieses Gefühl sanft wahrzunehmen.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich fühle mich abgeschnitten von anderen.“
- Außenseite Auge: „Es ist, als wäre ich ganz allein mit meiner Geschichte.“
- Unter dem Auge: „Diese Einsamkeit ist schwer auszuhalten.“
- Unter der Nase: „Es macht mich traurig, dass niemand wirklich da ist.“
- Kinnpunkt: „Manchmal frage ich mich, ob ich stärker hätte sein müssen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Und manchmal weiß ich, dass ich mein Bestes gegeben habe.“
- Unter dem Arm: „Diese Einsamkeit fühlt sich wie ein tiefer Schatten an.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme dieses Gefühl jetzt bewusst wahr.“

### Runde 2 – Sanft lösen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn diese Einsamkeit da ist, darf ich innerlich ein Stück Erleichterung zulassen.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht ist es nicht meine Schuld, dass ich mich so fühle.“
- Außenseite Auge: „Ich habe damals gehandelt, wie ich konnte.“
- Unter dem Auge: „Ich darf diese Selbstvorwürfe sanft loslassen.“
- Unter der Nase: „Meine Gefühle sind echt und verdienen Mitgefühl.“
- Kinnpunkt: „Es ist okay, dass ich mich verletzlich fühle.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich darf innerlich ein kleines Licht finden.“
- Unter dem Arm: „Ich beginne, mir selbst ein bisschen näherzukommen.“
- Scheitelpunkt: „Die Einsamkeit darf sanft weicher werden.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich allein fühle, entscheide ich mich jetzt, Halt in mir selbst zu finden.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich darf mir selbst Gesellschaft leisten.“
- Außenseite Auge: „Ich bin wertvoll, auch wenn es andere nicht erkennen.“
- Unter dem Auge: „Ich beginne, meinem eigenen Empfinden zu vertrauen.“
- Unter der Nase: „Ich darf mich innerlich sicherer fühlen.“
- Kinnpunkt: „Ich erkenne meine Stärke, die ich oft nicht sehe.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich bin mehr als diese Einsamkeit.“
- Unter dem Arm: „Ich darf auf neue Verbindungen hoffen.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Trost, Vertrauen und innere Würde.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Wie soll es nur weitergehen?“***

### 🔹 Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich nicht weiß, wie es weitergehen soll, akzeptiere ich mich mit dieser Unsicherheit und bin offen für Mitgefühl mit mir.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich weiß nicht, was als Nächstes kommt.“
- Außenseite Auge: „Alles fühlt sich ungewiss und unsicher an.“
- Unter dem Auge: „Ich kann den nächsten Schritt noch nicht sehen.“
- Unter der Nase: „Diese Unsicherheit macht mir Angst.“
- Kinnpunkt: „Ich fühle mich überfordert von der Frage nach dem Wie.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Es ist schwer, keine klare Richtung zu haben.“
- Unter dem Arm: „Ich weiß gerade einfach nicht, wohin ich soll.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme diese Unsicherheit und Orientierungslosigkeit an.“

### 🔹 Runde 2 – Loslassen beginnt

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich noch nicht weiß, wie es weitergeht, erlaube ich mir, Schritt für Schritt Vertrauen zu entwickeln.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht muss ich nicht jetzt schon alle Antworten haben.“
- Außenseite Auge: „Es ist möglich, dass sich mein Weg Stück für Stück zeigt.“
- Unter dem Auge: „Ich darf die Dinge in meinem Tempo klären.“
- Unter der Nase: „Ich erlaube mir, geduldig mit mir zu sein.“
- Kinnpunkt: „Ich muss den ganzen Weg nicht sofort sehen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ein kleiner Schritt reicht erst einmal.“
- Unter dem Arm: „Ich darf langsam, aber sicher meinen Weg finden.“
- Scheitelpunkt: „Die Last, sofort alles wissen zu müssen, darf leichter werden.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich die Zukunft nicht kenne, entscheide ich mich jetzt, Vertrauen in meinen Weg und in mich selbst zu spüren.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich darf auf meine innere Stärke bauen.“
- Außenseite Auge: „Ich finde Halt in kleinen Schritten.“
- Unter dem Auge: „Ich vertraue darauf, dass mein Weg sich zeigt.“
- Unter der Nase: „Ich erlaube mir, Hoffnung zu spüren.“
- Kinnpunkt: „Ich bin nicht allein, ich bin getragen.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich entscheide mich, an mich und meine Zukunft zu glauben.“
- Unter dem Arm: „Ich darf darauf vertrauen, dass Lösungen kommen.“
- Scheitelpunkt: „Ich wähle Zuversicht, Klarheit und Vertrauen in meinen weiteren Weg.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## *„Ich fühle mich noch unsicher“ (traumasensibel, sanft)*

### Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich mich unsicher und unruhig fühle, nehme ich dieses Gefühl achtsam wahr.“
- Augenbrauenpunkt: „Da ist Anspannung in mir.“
- Außenseite Auge: „Mein Körper ist wachsam.“
- Unter dem Auge: „Ich spüre diese innere Unruhe.“
- Unter der Nase: „Ich nehme dieses Gefühl ernst.“
- Kinnpunkt: „Es ist im Moment einfach da.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich erkenne es an.“
- Unter dem Arm: „Ich bleibe bei mir.“
- Scheitelpunkt: „Ich nehme wahr, was da ist.“

### Runde 2 – Sanft lösen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn die Anspannung da ist, darf ich mir kleine Momente der Ruhe erlauben.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht darf ich kurz durchatmen.“
- Außenseite Auge: „Für einen Augenblick leichter sein.“
- Unter dem Auge: „Es ist in Ordnung, kleine Pausen zu haben.“
- Unter der Nase: „Ich darf meinem Körper Ruhe gönnen.“
- Kinnpunkt: „Vielleicht muss ich nicht die ganze Zeit in Alarm sein.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ein kleiner Moment der Entlastung ist erlaubt.“
- Unter dem Arm: „Ich schenke mir einen Atemzug Ruhe.“
- Scheitelpunkt: „Ich erlaube meinem Körper, sanft zu entspannen.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Halt

- Handkantenpunkt: „Auch wenn Unsicherheit bleibt, entscheide ich mich, mir selbst Halt zu geben.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich bin bei mir.“
- Außenseite Auge: „Ich darf spüren, dass ich Kraft habe.“
- Unter dem Auge: „Ich darf mir vertrauen.“
- Unter der Nase: „Ich darf Schritt für Schritt stabiler werden.“
- Kinnpunkt: „Ich finde Halt in meinem Atem.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich darf mir selbst Sicherheit schenken.“
- Unter dem Arm: „Ich bin verbunden mit mir.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Ruhe, Halt und Vertrauen in meinen Weg.“

💜 **Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# EFT-Klopfrunde

## ***„Ich habe Angst, wieder zurückzukehren“***

### Runde 1 – Annehmen, was da ist

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich Angst habe, wieder zurückzugehen, nehme ich diese Furcht ernst und akzeptiere mich damit.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich kenne die alten Muster – und sie machen mir Angst.“
- Außenseite Auge: „Ein Teil von mir fürchtet, schwach zu werden.“
- Unter dem Auge: „Es ist schwer, dieser Unsicherheit zu begegnen.“
- Unter der Nase: „Manchmal habe ich Angst, die falsche Entscheidung zu treffen.“
- Kinnpunkt: „Ich spüre diese innere Unsicherheit ganz deutlich.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Es ist nicht leicht, stark zu bleiben.“
- Unter dem Arm: „Diese Angst zieht an mir.“
- Scheitelpunkt: „Ich erkenne meine Sorge und meinen Schmerz an.“

### Runde 2 – Sanft lösen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn die Angst da ist, erlaube ich mir, mich innerlich sicherer zu fühlen.“
- Augenbrauenpunkt: „Vielleicht darf ich klarer und fester in mir stehen.“
- Außenseite Auge: „Ich beginne, meine Grenzen stärker zu spüren.“
- Unter dem Auge: „Es ist möglich, dass ich meinen Schutz aufrechterhalten kann.“
- Unter der Nase: „Ich darf den Abstand wahren, der mir guttut.“
- Kinnpunkt: „Ich erlaube mir, meine Entscheidung zu achten.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich erkenne, dass die Angst auch ein Warnsignal ist, das mich schützt.“
- Unter dem Arm: „Ich darf die Angst in Stärke verwandeln.“
- Scheitelpunkt: „Ich lasse Vertrauen wachsen, dass ich klar bleibe.“

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🔹 Runde 3 – Stärken und Vertrauen

- Handkantenpunkt: „Auch wenn ich manchmal zweifle, entscheide ich mich, meiner inneren Klarheit zu vertrauen.“
- Augenbrauenpunkt: „Ich darf in meiner Freiheit bleiben.“
- Außenseite Auge: „Ich wähle Schutz und Selbstrespekt.“
- Unter dem Auge: „Ich beginne, immer mehr innere Stärke zu fühlen.“
- Unter der Nase: „Ich darf meine Entscheidung für mich würdigen.“
- Kinnpunkt: „Ich bleibe achtsam bei meinem eigenen Weg.“
- Schlüsselbeinpunkt: „Ich vertraue mir, dass ich stark genug bin.“
- Unter dem Arm: „Ich darf klare Grenzen setzen und wahren.“
- Scheitelpunkt: „Ich entscheide mich für Freiheit, Selbstachtung und Vertrauen in mich selbst.“

**💜 Wiederhole die Sequenzen bei Bedarf.**

**Viele Menschen spüren bereits nach 2–3 Durchläufen,**

**wie ihr Stresspegel deutlich sinkt und mehr Ruhe einkehrt.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# 🌿 Warum EFT so wertvoll sein kann

Vielleicht hast du beim Durchgehen der Klopfsessions schon gespürt, wie sich etwas in dir verändert – manchmal ganz leise, manchmal auch deutlicher. EFT ist eine sanfte Methode, die nicht nur in schwierigen Momenten Entlastung bringen kann, sondern auch langfristig eine wertvolle Begleitung ist.

Damit du besser verstehst, warum EFT dir gerade in toxischen Beziehungen helfen kann, möchte ich dir hier noch ein paar Hintergrundinformationen geben.

## EFT und seine Wirkung in toxischen Beziehungen

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist eine Methode, die dabei hilft, Emotionen wieder ins Fließen zu bringen.
Gerade in toxischen Beziehungen passiert es oft, dass das Nervensystem in den sogenannten *Freeze-Modus* geht – eine Art inneres Erstarren. Man funktioniert nur noch, fühlt aber kaum noch. In diesem Zustand ist klares Denken kaum möglich – und genau das braucht man aber, um Entscheidungen treffen zu können.

Durch das Klopfen können unterdrückte Gefühle wieder ins Bewusstsein kommen. Auch wenn das zunächst unangenehm ist – etwa durch Traurigkeit oder Wut – ist es ein wichtiges Signal: Ich spüre mich wieder.
Besonders Wut ist dabei wertvoll, denn sie zeigt, dass die innere Lebenskraft wieder spürbar wird.

## Stressabbau auf körperlicher Ebene

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass regelmäßiges EFT-Klopfen den Kortisolspiegel im Körper deutlich senken kann. Kortisol ist ein Stresshormon, das in toxischen Beziehungen oft dauerhaft erhöht ist. Ein zu hoher Kortisolspiegel hält den Körper in Alarmbereitschaft und verstärkt Gefühle von Hilflosigkeit oder Abhängigkeit.

**EFT wirkt hier wie eine „Reset-Möglichkeit“ fürs Nervensystem:**

- Stress wird reguliert,
- Klarheit im Denken wird gefördert,
- innere Stabilität wächst.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## Abhängigkeit verstehen

Toxische Beziehungen wirken nicht nur emotional, sondern auch biochemisch abhängig machend. Dieses „Hin und Her“ zwischen Nähe und Zurückweisung, zwischen Lob und Abwertung, wirkt im Gehirn wie ein Suchtmuster. Es ist vergleichbar mit einer Konditionierung: Der Körper wird auf Belohnung und Entzug programmiert. EFT kann hier helfen, diesen Kreislauf zu durchbrechen. Indem die Stressreaktionen beruhigt werden, greift diese innere Abhängigkeit weniger stark. Betroffene berichten, dass sie mit EFT im Prozess des Loslösens weniger manipulierbar werden und Schritt für Schritt zurück in ihre eigene Mitte finden.

## Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit

EFT ist nicht nur eine gefühlte Erleichterung, sondern auch wissenschaftlich untersucht.

Die klinische Psychologin **Dr. Peta Stapleton (Australien, Bond University)** hat in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass EFT Traumata in kurzer Zeit wirksam bearbeiten kann.
Studien zeigen, dass EFT:

- den Kortisolspiegel nachweislich senkt,
- das Nervensystem reguliert,
- und selbst bei Traumata wirksam eingesetzt werden kann.

Zur tiefen Trauma-Aufarbeitung gehört EFT in die Hände von Psychotherapeut:innen. Dort kann diese Methode mit großem Erfolg genutzt werden.
Doch auch Coaches und Beratende können EFT nutzen, um Menschen in schwierigen Situationen zu stabilisieren und beim Loslösen zu unterstützen – etwas, das reine Gespräche oft nicht erreichen.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## 🌿 Einladung an Fachstellen

Gerade weil Betroffene oft so lange auf sich allein gestellt sind – Beratungsstellen überlastet, Psychotherapieplätze schwer zu bekommen, Polizei und Justiz an Beweise gebunden – kann EFT ein entscheidender Baustein sein. Darum lade ich ausdrücklich Beratungsstellen, Krisendienste, Polizei und Opferschutzorganisationen ein, sich mit EFT vertraut zu machen.
Wenn Fachstellen diese Methode kennen und weiterempfehlen, kann sie für Betroffene eine spürbare Erleichterung im Alltag bringen – eine Ressource, die sofort verfügbar ist, unabhängig von Wartezeiten oder äußeren Hürden.

Ich möchte ausdrücklich **Fachstellen im Bereich Gewaltschutz** ermutigen, sich mit EFT auseinanderzusetzen.
Ob Polizei, Opferhilfe, Frauenhäuser oder psychosoziale Krisendienste – wenn diese Methode bekannter wird, kann sie Betroffenen im Alltag spürbar helfen.

**Auf Anfrage** biete ich gelegentlich auch **kostenfreie Online-Vorträge** für Fachstellen an.
Wenn Sie Einblick in die Methode und ihre Einsatzmöglichkeiten gewinnen möchten, dürfen Sie sich gerne an mich wenden.
Es ist mir ein Herzensanliegen, EFT in diesem Kontext bekannter zu machen und Betroffenen damit mehr Unterstützung zu ermöglichen.

## 🌿 Kostenfreie Unterstützung für dich

Alles, was ich dir hier anbiete, ist kostenfrei – damit du jederzeit etwas für dich tun kannst, ohne Hürde und ohne Verpflichtung.

In meinem YouTube-Kanal findest du die Playlist **EXIT – Dein Weg aus der toxischen Partnerschaft**. Dort habe ich verschiedene Videos zusammengestellt, die dich auf deinem Weg begleiten können. Einige Themen daraus sind zum Beispiel:

- *Was ist dir wichtig im Leben? Finde deine Werte.*
- *Bist du sicher in deiner Partnerschaft?*
- *Raus aus dem Stress – wie du dein Nervensystem regulierst.*
- *Sicherheit oder Unsicherheit?*
- *Du traust deiner eigenen Wahrnehmung nicht.*

Diese Videos sind wie kleine Wegweiser: Sie helfen dir, Klarheit zu gewinnen, dich zu beruhigen und Schritt für Schritt wieder Vertrauen in dich selbst zu entwickeln.

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

👉 Hier geht’s zur Playlist:

SCAN ME

Darüber hinaus stehen dir kostenfrei zur Verfügung:

- dieses Klopfskript im Internetarchiv,
- mein Vortrag auf YouTube: *„Was macht eine toxische Partnerschaft aus?“*,
- weitere EFT-Klopfsessions in der Playlist *EXIT – Dein Weg aus der toxischen Partnerschaft*.

## 🌿 Teile dieses Skript – und warum es kostenfrei ist

Dieses EFT-Klopfskript ist kostenfrei im Internetarchiv verfügbar. Ich lade dich herzlich ein, es mit anderen zu teilen – je mehr Menschen es erreicht, desto mehr Unterstützung kann es geben.

**Warum biete ich es kostenfrei an?**
Weil ich weiß, wie schwer es ist, in einer toxischen Beziehung klarzukommen und sich aus ihr zu lösen. Viele, die sich in solchen Beziehungen befinden, haben weder die Kraft noch die finanziellen Mittel, um sich sofort professionelle Hilfe leisten zu können. Oft ist man nach dem Gehen oder mitten im Loslösungsprozess finanziell und emotional am Limit.

Und doch braucht es gerade dann **praktische Hilfe – hier und jetzt**.

Ich selbst habe erlebt, wie schwer es ist, passende Unterstützung zu finden: Man bekommt Telefonnummern, Ratschläge und Hinweise, soll noch bei der nächsten Stelle anrufen – und doch fühlt man sich oft allein, unverstanden und ohne echte Hilfe. Genau diese Lücke möchte ich schließen.

EFT kann in dieser Situation ein Werkzeug sein, das **sofort** entlastet:

- es beruhigt das Nervensystem,
- es senkt nachweislich den Kortisolspiegel,
- es schafft mehr Klarheit,
- und es hilft, emotionale Abhängigkeit Schritt für Schritt zu lösen.

Deshalb ist es mir wichtig, dass **jeder Mensch – unabhängig von seiner finanziellen Lage – Zugang dazu hat.**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# 🌿 Nachwort

Der Weg aus einer toxischen Beziehung ist einer der schwersten, die man gehen kann. Zweifel, Einsamkeit und Angst begleiten dich vielleicht noch. Aber dass du dir die Zeit genommen hast, dieses Skript in die Hand zu nehmen und mit EFT zu arbeiten, zeigt schon deine Stärke und deinen Mut.

EFT kann dir helfen, dich in schwierigen Momenten zu beruhigen, Vertrauen in dich selbst aufzubauen und deine Hoffnung zu bewahren. Es geht nicht darum, alles sofort zu lösen. Es geht darum, dir Schritt für Schritt **mehr Halt, mehr Ruhe und mehr Zuversicht** zu schenken.

Und ich möchte dir zum Abschluss sagen:

✨ Ich wünsche dir alles Liebe – alles Liebe dieser Erde.
Liebe ist möglich. Wirkliche Liebe.
Die Art von Liebe, die dich trägt, die dich sieht, die dich respektiert.

Vielleicht kannst du sie jetzt noch nicht fühlen oder sehen. Aber sie existiert. Und mit jedem kleinen Schritt, den du gehst, kommst du ihr näher – in dir selbst, in deinem Leben, und vielleicht eines Tages auch in einer Beziehung, die dir wirklich guttut.

**Du bist nicht allein. Und du verdienst Liebe!**

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

# ✨ Danke, dass du mit EFT geklopft hast!

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du weitere Inspiration und Unterstützung:

📖 **Mein Buch:**
*Krank und glücklich – Darf man das?: Handbuch für EFT-Klopfakupressur & meine ganz persönliche EFT-Erfolgsgeschichte*
Ein persönlicher Wegweiser durch die Welt des EFT.

🎥 **Mein YouTube-Kanal:**
👉 *EFT mit Heike* – mit praktischen Videos, Anleitungen und Impulsen rund um das Klopfen.

🌐 **Meine Homepage:**
https://eft-mit-heike.jimdosite.com

---

## 🎥 Meine persönliche EFT-Erfolgsgeschichte

EFT hat mir in einer der schwersten Zeiten meines Lebens geholfen, wieder Lebensfreude und Kraft zu finden.

👉 Mein **Vorher-Nachher-Video** auf YouTube: „EFT mit Heike“.

Dort siehst du, wie sehr EFT mein Leben verändert hat – vom Gefühl absoluter Erschöpfung hin zu neuer Energie, Strahlen und Freude.

Weitere Interviews mit mir findest du außerdem auf den Kanälen von **Sabine Rösner** und **Sabine König**, zwei erfahrenen EFT-Coaches, sowie im Lokalfernsehen:

👉 **TV-Interview** - Glück Auf TV – Kanal 9 Erzgebirge.

---

**„Wenn Emotionen im Gleichgewicht sind, fühlt man sich leichter und freier.**

**Das ist für viele Menschen pures Glück!“ 💜**

---

© 2025 Heike Richter — EFT mit Heike · CC BY-NC-ND 4.0 · Quelle: https://archive.org/details/@eftmitheike ·

## Impressum (Angaben gem. § 5 TMG)

Heike Richter

c/o COCENTER

Koppoldstraße 1

D-86551 Aichach

Kontaktaufnahme:

E-Mail: eftmitheike@aol.com

Weitere Angaben siehe: https://eft-mit-heike.jimdosite.com/impressum/

© Foto Heike Richter: Heike Richter / © Foto Kleines Mädchen: girl-1894125_1920 – Pixabay

Illustrationen: Heike Richter & ChatGPT / Text: Heike Richter mit KI-Unterstützung (ChatGPT)

**********

## Lizenz

Heike Richter — „EFT mit Heike“ (2025):

„EFT als Hilfe in toxischen Beziehungen“.

CC BY-NC-ND 4.0.

Quelle / Downloads (alle Anleitungen):

https://archive.org/details/@eftmitheike

Kontakt für Genehmigungen: eftmitheike@aol.com

**********

## Sicherheit & Haftung

Diese EFT-Klopfanleitung ist eine traumasensible Selbsthilfe-Übung

und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Diagnose/Behandlung.

Keine Heilversprechen.

Medikamente/ärztliche Behandlungen nicht ändern oder absetzen.

Bei diagnostiziertem Trauma, Flashbacks, Dissoziation oder starker Überforderung:

bitte in professioneller Begleitung klopfen (Psychotherapie / Heilpraktiker:in für Psychotherapie).

Eigenverantwortung:

Wenn du mitklopfst, handelst du auf eigene Verantwortung und Gefahr.

Beende die Übung, wenn es dir nicht guttut, und suche Unterstützung.

In akuten Krisen wende dich an Notruf 112

oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst 116117 (Deutschland).